TeleCulinária
Especial
Setembro 2009
Cont. 1.50€
n.º 20

Robot de Cozinha

Sabores de Setembro

UM MÊS COM MUITO PARA DAR

Crepes recheados com legumes

Caril de camarão

Delícia de leite condensado com café

...e muito mais

REGRESSO ÀS AULAS

- Sopa de letras
- Bolo de fiambre
- Canelones de peru com espinafres
- Batido de manga e banana
- Bolachinhas de avelãs

TeleCulinária Especial

Robot de Cozinha

As receitas da "TeleCulinária Especial Robot de Cozinha" podem ser confeccionadas nos equipamentos:

Vorwerk Thermomix 31 (Bimby)

Taurus Mycook

Sugestões do Chefe

Regresso ás aulas
De Volta à Escola! 2

Sopas e entradas
Invista Que é Proveito Garantido 8

Peixes
Do Salmão Suado ao Bacalhau Gratinado 12

Carnes
Um Conforto Para o Estômago 16

Doces caseiros
De Tomate e de Uvas 20

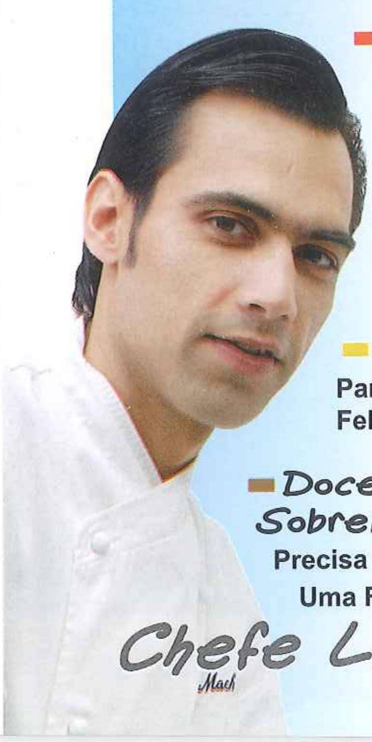
Crianças
Para Crescerem Felizes 22

Doces e Sobremesas
Precisa de Ideias Para Uma Festa? 24

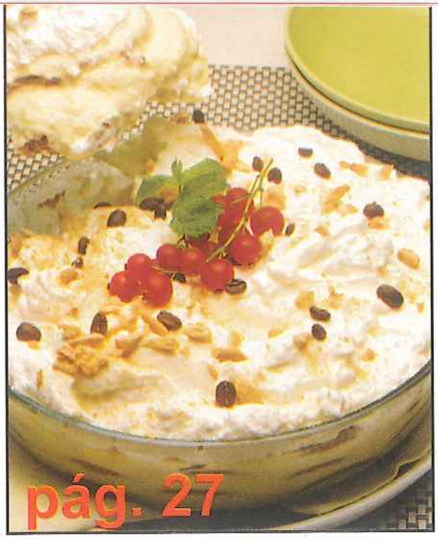
pág. 6

pág. 10

pág. 26



Chefe Luís Machado


pág. 27

Editorial

Setembro marca o regresso às aulas e, para muitos, o regresso ao trabalho. Depois das férias, há que retomar a vida quotidiana com o seu ritmo normal. Não é fácil para alguns simplesmente voltar à "normalidade", não será fácil para outros planear muitas das tarefas do dia-a-dia, incluindo a alimentação da família e a dos mais jovens em particular. O menu especial deste mês, dedicado ao "regresso às aulas" pretende ser uma ajuda neste plano, tal como todo o restante conteúdo da revista existe para facilitar as escolhas culinárias de casa. Nesta edição nº 20, as sopas, entradas, peixes, carnes e sobremesas que ambicionam fazer parte das sua preferências. E também uma rubrica com doces caseiros porque o robot tem apetência para a confecção deste tipo de receitas. Em suma, mais uma revista recheada de boas e variadas sugestões para pôr o robot a trabalhar e depois saborear.

De volta à escola!

Livros, cadernos e material preparado, a ansiedade de recomeçar as aulas e de rever os colegas, um ano lectivo inteiro pela frente... É preciso prepará-los bem e pode começar já por umas comidinhas que eles gostam e precisam.

Sopa de letras

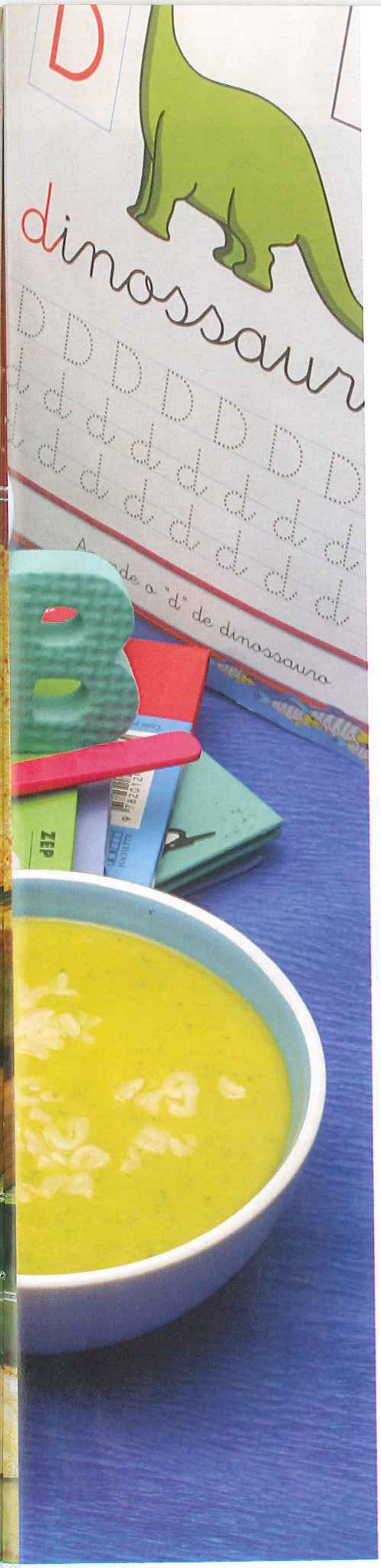
1 hora
Fácil
Económico
4 PESSOAS

- **500 g de batatas**
- **150 g de espinafres**
- **2 cenouras**
- **1 courgette pequena**
- **1 cebola**
- **2 dentes de alho**
- **50 g de massa de letras**
- **30 g de azeite**
- **Sal q.b.**

Descasque e lave a cebola, os dentes de alho, as cenouras, as batatas e a courgette, corte tudo em pedaços e deite para o copo do robot. Adicione os espinafres e o azeite, tempere com sal, cubra com água e programe a **100ºC**, durante **20 minutos**, na **velocidade 2**.

Rectifique o sal e ligue na **velocidade 7 (turbo na Mycook)** durante **30 segundos** ou até que fique bem triturado.

Acrescente mais água se necessário, encaixa o acessório misturador, junte a massa de letras e programe novamente a **100ºC** e na **velocidade 2** durante mais **12 minutos**. Retire do copo e sirva.



Bolo de fiambre

▪ **250 g de farinha** ▪ **200 g de fiambre** ▪ **100 g de margarina** ▪ **20 g de azeite** ▪ **4 ovos** ▪ **1 colher (sobremesa) de fermento** ▪ **Cebolinho q.b.** ▪ **Sal q.b.** ▪ **Margarina para untar** ▪ **Farinha para polvilhar**

Corte o fiambre em pedaços, deite-os para o copo do robot, junte um pouco de cebolinho e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Retire do copo e reserve.

Deite os ovos para o copo, junte a margarina, o azeite, o fermento, a farinha e uma pitada de sal e ligue **30 segundos** na **velocidade 6**. Adicione depois a mistura do fiambre e ligue na **velocidade 5** durante **5 segundos** ou até que tudo fique envolvido.

Unte uma forma rectangular com margarina e polvilhe-a com farinha. Verta-lhe a mistura anterior e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC durante 40 minutos. Verifique a cozedura, retire do forno, desenforme, deixe arrefecer e sirva cortado em fatias e decorado a gosto.

Canelones de peru com espinafres

▪ 500 g de carne de peru picada ▪ 200 g de canelones ▪ 200 g de folhas de espinafres ▪ 1 cebola ▪ 2 dentes de alho ▪ 3 colheres (sopa) de polpa de tomate ▪ 800 g de leite ▪ 2 colheres (sopa) de azeite ▪ 50 g de margarina ▪ 70 g de farinha + 1 colher (sopa) bem cheia de farinha ▪ Noz-moscada q.b. ▪ Sal q.b.

Lave e descasque a cebola e os dentes de alho, corte-os em pedaços e deite-os para o copo do robot. Junte os espinafres e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Encaixe depois o acessório misturador, adicione a carne picada, o azeite, a colher de sopa de farinha e a polpa de tomate, tempere com sal e programe a **100ºC**, durante **10 minutos**, em **rotação invertida (velocidade 2 na Mycook)**. Deite para uma tigela.

Lave e limpe o copo sem o acessório misturador, deite-lhe o leite, os 70 g de farinha e a margarina, tempere com um pouco de noz-moscada e uma pitada de sal e programe a **90ºC**, durante **10 minutos**, na **velocidade 5**.

Encha os canelones com a mistura da carne. Deite um pouco do bechamel que preparou num pirex, disponha os canelones por cima e regue com o restante bechamel. Leve depois ao forno pré-aquecido a 180º C durante cerca de 25 minutos ou até ficarem cozinhados e douradinhos. Retire do forno e sirva decorado a gosto.

Batido de manga com banana

■ **600 g de leite**
■ **1 manga grande e bem madura**
■ **2 bananas**

Lave e descasque a manga e corte-a em pedaços retirando o caroço. Descasque também as bananas e corte-a em pedaços.

Deite a banana e a manga para o copo do robot, adicione o leite e ligue durante **40 segundos** na **velocidade 7**.

Deite para copos e sirva decorado a gosto.

10 minutos
Fácil
Económico
4 PESSOAS

35 minutos
Fácil
Económico
24 UNIDADES

Bolachinhas de avelãs

■ **300 g de farinha** ■ **200 g de açúcar**
■ **150 g de miolo de avelã** ■ **100 g de manteiga**
■ **2 ovos grandes** ■ **50 g de água** ■ **Farinha para polvilhar**

Deite as avelãs e o açúcar para o copo e ligue **10 segundos**, progressivamente nas **velocidades 6**, **7** e **8**.

Junte depois a manteiga, os ovos, a água e a farinha e ligue **20 segundos** na **velocidade 6**, passando a espátula a meio.

Retire a massa e enrole-a, polvilhando com um pouco de farinha se necessário. Depois estenda numa bancada polvilhada com farinha.

Ligue o forno a 180ºC e polvilhe dois tabuleiros de forno com farinha. Corte a massa com um corta massas com formato a gosto e coloque-as nos tabuleiros. Leve ao forno durante aproximadamente 15 minutos ou até que fiquem bem cozidas nas não muito secas. Retire do forno, descole as bolachas com uma espátula e sirva-as.

Invista que é proveito garantido

Não facilite e invista tanto numa entrada como o faz com um prato. As sopas já se sabe que são sempre boas, mas há outras opções, por exemplo uma salada de cuscuz, uns crepes recheados e um pão de cebola com azeitonas. O proveito é garantido.

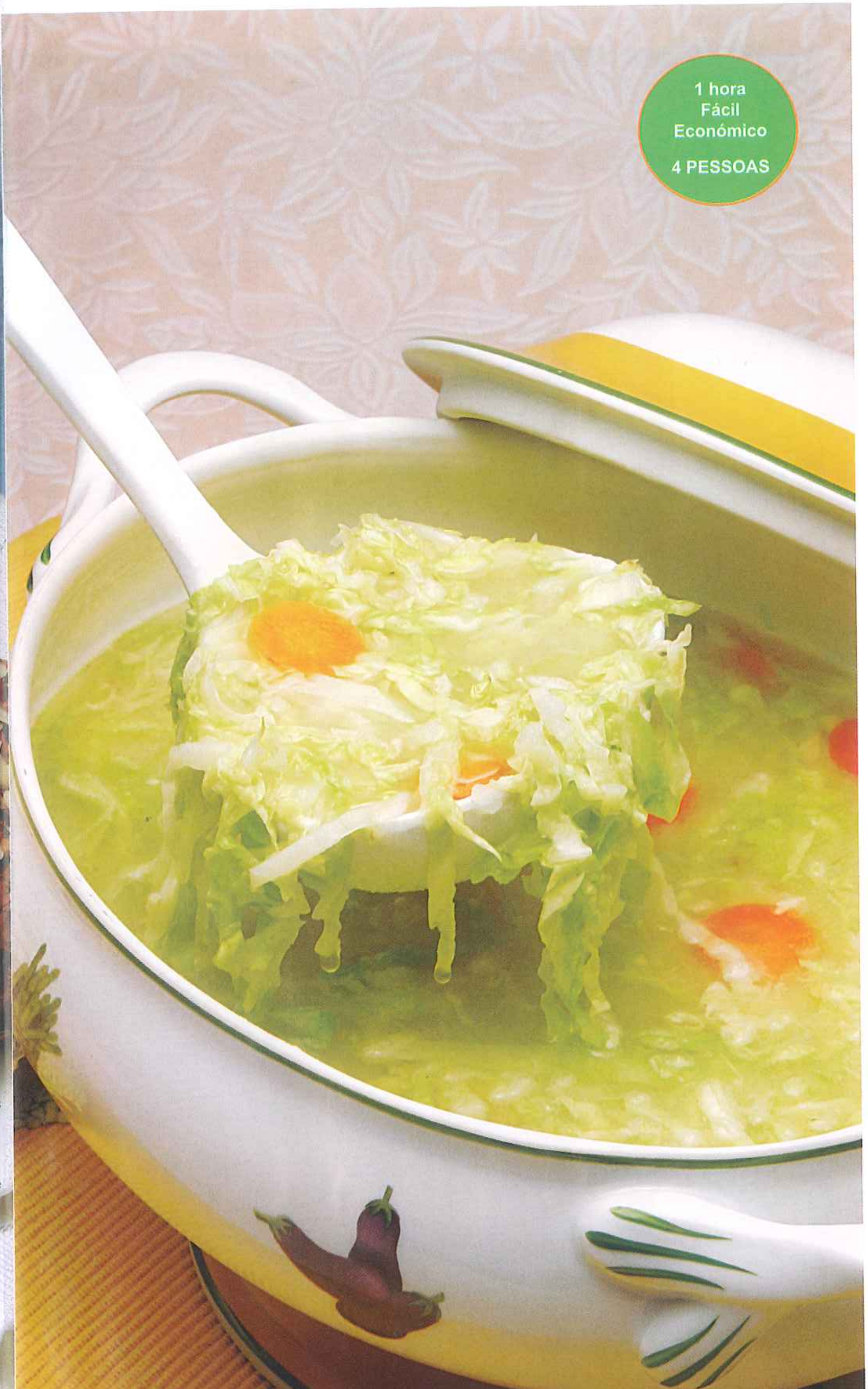
Sopa de abóbora com feijão verde e hortelã

- **700 g de abóbora**
- **500 g de batatas**
- **100 g de feijão verde**
- **1 cebola**
- **2 dentes de alho**
- **30 g de azeite**
- **Hortelã q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**

Lave e arranje o feijão verde, retire-lhe as extremidades e corte-o em tirinhas. Descasque e lave a cebola, os dentes de alho, a abóbora e as batatas e corte tudo em pedaços pequenos.

Deite a cebola, os alhos, a abóbora e a batata para o copo do robot, junte um ramo de hortelã e o azeite, cubra com água e tempere com sal e pimenta. Encaixe por cima o recipiente para cozinhar a vapor com o feijão verde, feche e programe **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **25 minutos**, na **velocidade 2**.

Adicione mais água se necessário, rectifique os temperos e ligue durante **30 segundos** na **velocidade 7 (turbo na Myccok)** para reduzir o conteúdo do copo a puré. Junte então o feijão verde, envolva e sirva com mais folhas de hortelã.



Sopa juliana

- 1/2 couve lombarda pequena
- 500 g de batatas
- 2 cenouras
- 1 nabo grande
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 40 g de azeite
- 1 cubo de caldo de carne
- Sal q.b.

Descasque e lave a cebola, os dentes de alho, o nabo e as batatas, corte tudo em pedaços pequenos e deite-os para o copo do robot. Junte o caldo de carne, cubra com água, tempere com um pouco de sal e adicione o azeite.

Arranje e lave a couve lombarda retirando-lhe a parte mais dura e corte-a em juliana muito fina. Descasque e lave as cenouras e corte-as em rodelas finas. Coloque estes legumes no recipiente para cozinhar a vapor, encaixe no robot e programe a **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **30 minutos**, na **velocidade 3**.

Deite a couve e a cenoura para uma terrina. Ligue o robot durante **30 segundos** na **velocidade 7 (turbo na Mycook)**, rectifique os temperos, acrescente mais água se necessário, deite na terrina, envolva bem e sirva de imediato.

Couve-lombarda

Ou simplesmente lombardo, é rico em vitaminas A e C, ferro, cálcio e fibras e pobre em gorduras e valor calórico. Tal como a maioria dos legumes é muito polivalente, podendo utilizar-se desde uma simples sopa até pratos de peixe e de carne como a da pág. 16.

Crepes recheados com legumes

PARA A MASSA:

- **300 g de leite**
- **150 g de farinha**
- **30 g de óleo**
- **2 ovos**
- **1 pitada de sal**
- **Margarina para untar**

PARA O RECHEIO:

- **2 couves chinesas**
- **2 cenouras**
- **1 alho francês grande**
- **1 courgette**
- **100 g de bacon**
- **30 g de azeite**
- **Queijo ralado q.b.**
- **Orégãos q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**

Deite a farinha para o copo do robot, junte o leite, o óleo, os ovos e a pitada de sal e ligue **15 segundos** na **velocidade 6**. Leve ao lume uma frigideira antiaderente untada com um pouco de margarina, verta-lhe um pouco da mistura, escorra o excesso e deixe cozinhar durante 30 segundos ou até começar a fazer bolhas. Vire com a ajuda de uma espátula e deixe cozinhar do outro lado. Repita a operação anterior até acabar a massa e deixe arrefecer os crepes.

O recheio: Arranje e lave as couves chinesas e o alho francês e corte-os em juliana fina. Lave as cenouras e a courgette, descasque as cenouras, retire as extremidades à courgette, corte-as em pedaços e deite-os no copo lavado. Junte o bacon em pedaços sem o courato e dê uns toques no **turbo** até ficar bem picado. Encaixe depois o acessório misturador, junte a couve chinesa, o alho francês, o azeite e um pouco de orégãos, tempere com sal e pimenta e programe a **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **15 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**.

Divida a mistura pelos crepes, enrole-os, coloque-os num tabuleiro, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno pré-aquecido a 200ºC apenas até que fiquem douradinhos. Retire e sirva decorados a gosto.

Salada de cuscuz com atum

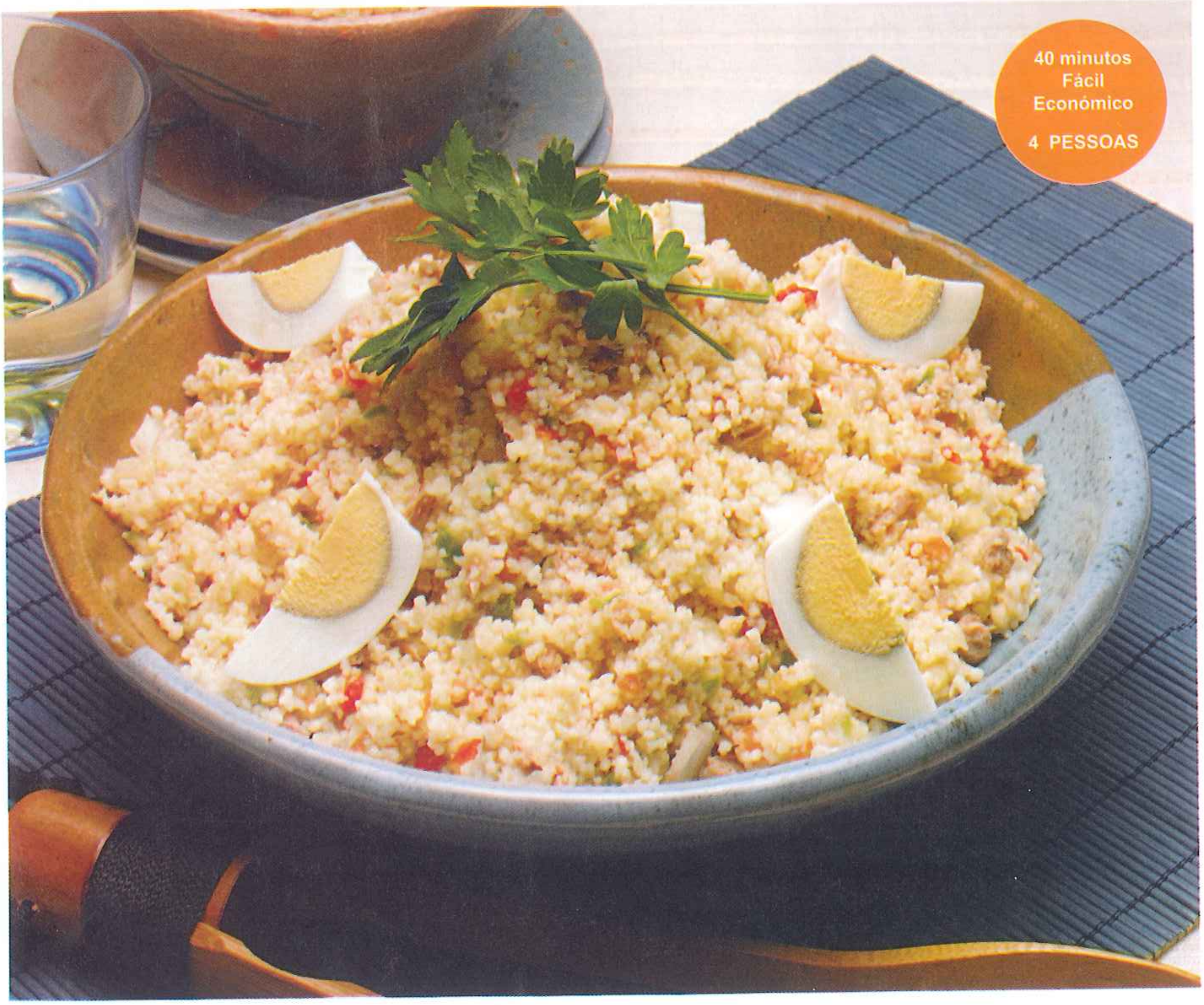
- **300 g de cuscuz**
- **3 latas de atum**
- **3 tomates**
- **1 pimento verde**
- **1 cebola**
- **2 dentes de alho**
- **3 ovos**
- **1 dl de azeite**
- **2 colheres (sopa) de vinagre**
- **1 raminho de salsa**
- **Sal e pimenta q.b.**

Deite 400 g de água no copo do robot, tempere com sal e coloque o copo de rede com os ovos lavados. Programe na **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **15 minutos,** na **velocidade 3**. Escorra os ovos e coloque-os em água fria.

Escorra e lave o copo do robot, junte-lhe 500 g de água e programe a **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, na **velocidade 3**, durante **6 minutos** ou até ferver. Deite o cuscuz para uma tigela, regue com a água quente, mexa, cubra com um pano, deixe repousar até ficar seco, mexa com um garfo e reserve.

Lave os tomates, corte-os em quartos e retire-lhes as sementes. Lave o pimento, corte-o ao meio, retire-lhe as pevides e peles brancas e corte-o em pedaços. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho e corte-os também em pedaços. Deite todos estes legumes para o copo do robot, junte o atum escorrido e um raminho de salsa, tempere com sal e pimenta e ligue **7 segundos** na **velocidade 5**.

Adicione a mistura anterior aos cuscuz, junte depois o azeite e o vinagre, envolva e sirva com os ovos cozidos cortados em gomos e decorado a gosto.



Pão de cebola caramelizada com azeitonas

- **500 g de farinha**
- **100 g de azeitonas laminadas**
- **2 cebolas roxas grandes**
- **1 colher (sopa) de azeite**
- **2 colheres (sopa) de açúcar**
- **350 g de água**
- **1 saqueta de fermento de padeiro seco**
- **Orégãos secos q.b.**
- **Sal q.b.**
- **Farinha para polvilhar**

Deite a água quente para o copo do robot, junte o fermento, a farinha e uma pitada de sal e ligue **5 minutos** na **velocidade especial para massas**. Retire a massa do copo, enrole-a polvilhando com um pouco de farinha, coloque-a numa tigela, cubra com um pano húmido e deixe levedar até ficar com o dobro do tamanho.

Lave e limpe o copo e encaixe-lhe o acessório misturador. Descasque e lave as cebolas roxas, corte-as em meias luas, deite-as no copo, junte o açúcar, o azeite e um pouco de orégãos e programe a **100ºC**, durante **10 minutos**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)**. Deite para uma tigela, junte as azeitonas laminadas e envolva.

Ligue o forno a 180 graus. Estenda a massa numa bancada polvilhada com farinha até obter um rectângulo. Disponha a mistura da cebola no centro e faça uns cortes nas laterais da massa conforme vê na foto. Dobre essas tiras de massa para dentro entrelaçando-as ligeiramente, disponha num tabuleiro de forno, polvilhe com mais um pouco de orégãos e leve ao forno durante cerca de 40 minutos ou até que fique totalmente cozido. Retire e sirva.

Tem um robot de cozinha?

Utiliza-o regularmente ou praticamente já não pode passar sem ele? Tem receitas originais, adaptadas ou mesmo criadas por si?

Venha mostrar-nos as "suas" receitas

Aceite o nosso convite. Visite-nos na nossa cozinha e prepare as suas três receitas preferidas.

Faça a sua inscrição através dos contactos:
Tel: 21 3568250 – e-mail: teleculinaria@edicoesplural.com

Do salmão suado ao bacalhau gratinado

Cozinhados a vapor, no copo do robot ou mesmo finalizados no forno. Os peixes que lhe exibimos esta edição são francamente saborosos. Salmão, dourada, bacalhau e camarão, como sempre a variedade é uma constante.

35 minutos
+ tempo para marinar
Fácil
Económico
2 PESSOAS

Salmão suado com ovo e limão

- 2 postas de salmão
- 2 ovos
- 250 g de feijão verde
- 2 limões grandes
- Sal e pimenta q.b.
- Azeite e vinagre q.b.

Arranje as postas de salmão e tempere-as com o sumo de um dos limões, sal e pimenta. Deixe marinar durante 15 minutos.

Arranje e lave o feijão verde retirando-lhe as extremidades e corte-o em tiras finas. Lave os ovos.

Deite 500 g de água no copo do robot. Encaixe o recipiente para cozinhar a vapor e junte o feijão verde e os ovos. Coloque a prateleira por cima e disponha as postas de salmão. Feche e programe a **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **25 minutos**, na **velocidade 3**.

Depois sirva tudo regado com azeite e vinagre a gosto e decorado com o outro limão cortado em rodelas.

Dourada em papelote

- 1 dourada com aprox. 1 kg
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento verde
- 2 cebolas
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 dl de vinho branco
- Sumo de 1 limão grande
- 1 colher (chá) de pimentão-doce
- 1 ramo de tomilho
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta q.b.
- Papel de alumínio

Arranje a dourada, coloque-lhe o raminho de tomilho dentro da barriga, regue-a com o azeite e o vinho branco, junte o pimentão-doce, a folha de louro e o sumo de limão, tempere com sal e pimenta e deixe marinar durante 30 minutos, virando de vez em quando.

Lave e descasque as cebolas e corte-as em meias luas. Lave os pimentos, corte-os ao meio, retire-lhes as pevides e peles brancas e corte-os em tiras. Coloque, sobre um rectângulo grande de papel de alumínio, a cebola misturada com o pimento. Disponha a dourada por cima, regue com a marinada, feche o alumínio e coloque no recipiente para cozinhar a vapor.

Deite 1 L de água no copo do robot, encaixe o recipiente por cima, feche e programe na **temperatura vapor (120ºC na Mycook)** e **velocidade 3** durante **50 minutos**. Retire e sirva dentro do papel acompanhado com batatas cozidas.

1 hora
+ tempo para marinar
Fácil
Económico
4 PESSOAS

Sugestão do chefe:

Pode cozer as batatas para acompanhar. Descasque-as e coloque-as no recipiente de vapor quando faltarem 25 minutos para o peixe estar pronto.

Caril de camarão

30 minutos
Fácil
Médio

4 PESSOAS

- 800 g de miolo de camarão ▪ 400 g de leite de coco ▪ 100 g de coco ralado ▪ 40 g de manteiga ▪ 1 cebola ▪ 3 dentes de alho ▪ 2 malaguetas ▪ 1 colher (chá) bem cheia de caril ▪ Sal e piripiri q.b.

Descongele o miolo de camarão e coloque--o num passador de rede. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho e corte tudo em pedaços. Lave as malaguetas, corte-as ao meio, retire-lhes as pevides e depois corte-as em pedaços.

Deite, no copo do robot, a cebola, os alhos e as malaguetas e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Encaixe depois o acessório misturador, junte a manteiga e o coco ralado e programe a **100ºC**, durante **4 minutos**, na **velocidade 2**.

Adicione então o caril, o miolo de camarão e o leite de coco, tempere com sal e piripiri e programe novamente a **100ºC** e **velocidade 2** durante mais **20 minutos**. Rectifique os temperos, retire do lume e sirva decorado a gosto. Acompanhe com arroz branco.

Bacalhau gratinado com alho francês e cenoura

- **600 g de migas de bacalhau**
- **500 g de batata palha**
- **2 cenouras**
- **1 alho francês grande**
- **1 cebola**
- **1 L de leite**
- **70 g de farinha**
- **30 g de azeite**
- **30 g de manteiga**
- **Azeitonas pretas q.b.**
- **Noz-moscada q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**
- **Pão ralado para polvilhar**

Demolhe atempadamente o bacalhau e depois escorra-o bem. Descasque e lave a cebola e as cenouras, corte a cebola em meias luas muito finas e rale as cenouras. Lave o alho francês e corte-o em rodelas finas.

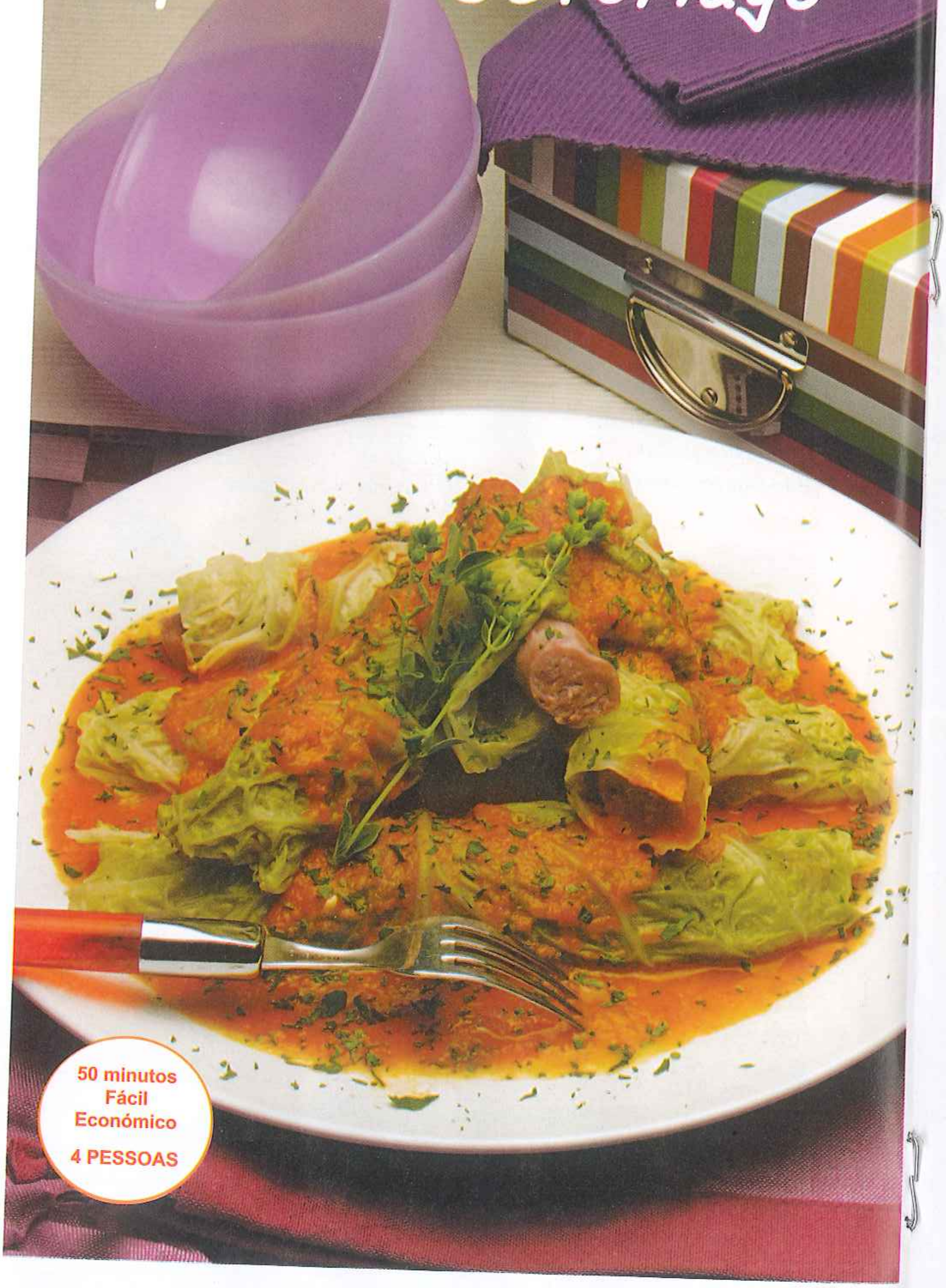
Encaixe o acessório misturador no copo do robot, junte a cebola, a cenoura, o alho francês, o bacalhau e o azeite, tempere com um pouco de sal e pimenta e programe a **100ºC**, durante **9 minutos**, na **velocidade 2**. Retire a mistura do copo e deite numa tigela.

Retire o acessório misturador do copo, lave-o, limpe-o, deite-lhe o leite, a farinha e a manteiga, tempere com noz-moscada, sal e pimenta e programe a **100ºC**, durante **10 minutos**, na **velocidade 5**.

Adicione a batata palha à tigela com o bacalhau, junte depois o molho bechamel que preparou, envolva bem e deite num pirex ou tabuleiro de louça. Polvilhe com pão ralado e leve ao forno pré-aquecido a 200ºC até ficar coradinho. Retire do forno e sirva decorado com azeitonas pretas.

Um conforto para o estômago

Já começam a apetecer umas carnes guisadas como um frango na púcara e uma caldeirada de borrego. Com a ajuda do robot pode fazer estas e outras boas receitas com carne. Os acompanhamentos ficam a seu gosto.



50 minutos
Fácil
Económico
4 PESSOAS

Salsichas enroladas em lombardo com molho de tomate

- **8 salsichas frescas**
- **8 folhas grandes de couve lombarda**
- **1 lata pequena de tomate pelado**
- **1 cebola**
- **2 dentes de alho**
- **30 g de azeite**
- **Sal e pimenta q.b.**
- **Palitos**

Arranje as folhas de couve e retire-lhes a parte mais dura. Disponha uma salsicha em cima de cada folha, enrole, prenda com palitos e coloque no recipiente para cozinhar a vapor.

Deite 500 g de água no copo, encaixe o recipiente para cozinhar a vapor, feche e programe a **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **25 minutos**, na **velocidade 3**. Retire e reserve.

Descasque e lave a cebola e os dentes de alho, corte tudo em pedaços e deite no copo escorrido. Junte o tomate com o molho, o azeite e 50 g de água, tempere com sal e pimenta e programe a **100ºC**, durante **15 minutos**, na **velocidade 2**. Depois ligue **30 segundos** na **velocidade 7 (turbo na Mycook)**.

Coloque as salsichas enroladas numa travessa ou prato largo, regue-as com o molho de tomate e sirva decorado a gosto. Pode acompanhar com arroz.

Frango na púcara

- 1 frango
- 75 g de bacon
- 12 cebolinhas
- 5 tomates
- 3 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de banha
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 copo medida de Vinho do Porto
- 1 folha de louro
- Salsa q.b.
- Sal e pimenta q.b.

Arranje o frango, corte-o em pedaços e tempere-os com o Vinho do Porto, a folha de louro, a mostarda, sal e pimenta.

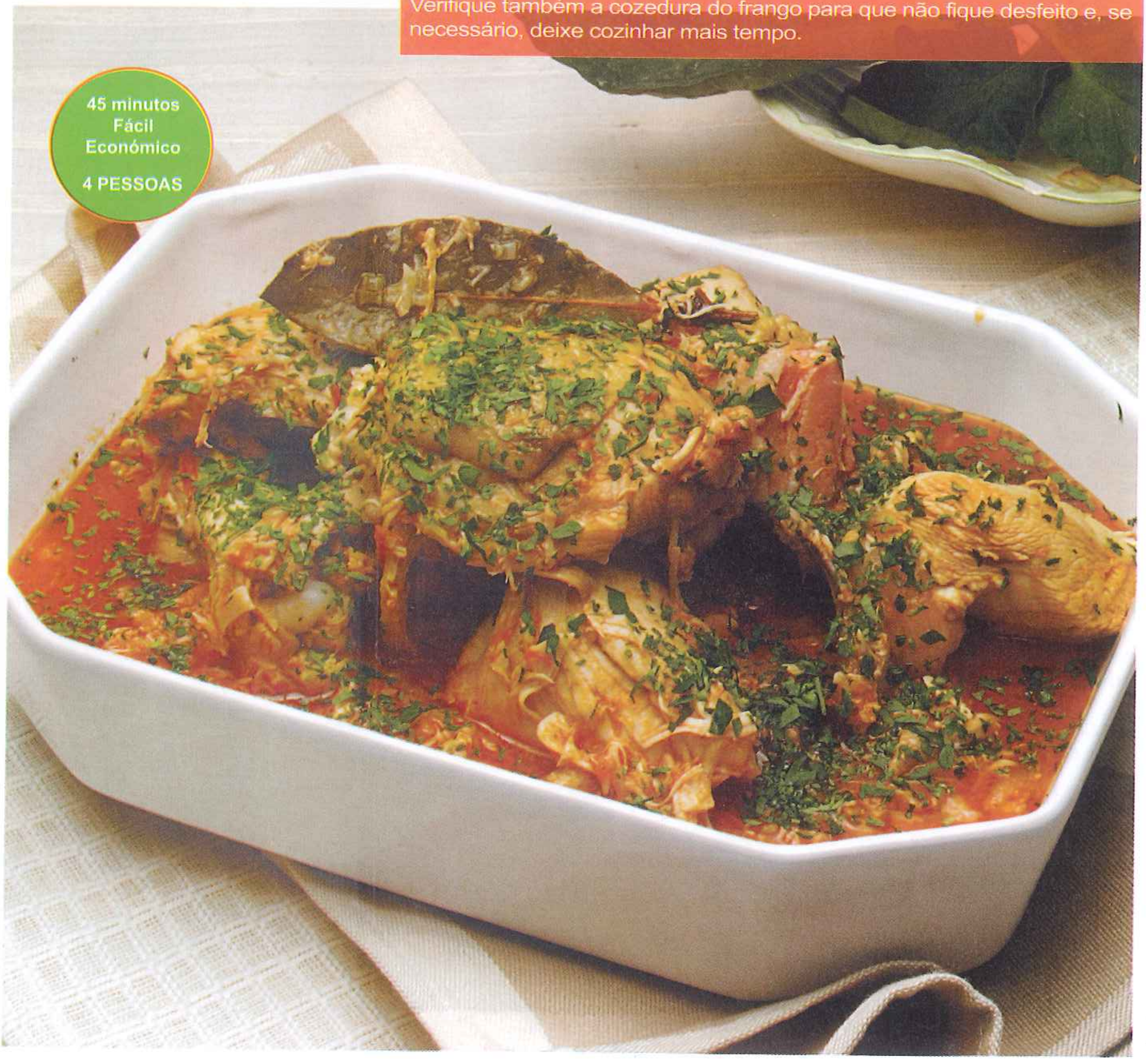
Descasque e lave as cebolinhas e os dentes de alho. Lave os tomates, corte-os ao meio, retire-lhes as sementes e corte-os depois em gomos. Retire o courato ao bacon e corte-o em pedaços.

Deite, no copo do robot, os alhos, as cebolas, o tomate, o frango com a marinada, o bacon e a banha. Programe a **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **20 minutos**, em **rotação invertida (velocidade 2 na Mycook)**.

Retire e sirva polvilhado com salsa picada e acompanhamento a gosto.

Sugestão do chefe:

Corte o frango em pedaços regulares para que cozinhe uniformemente. Verifique também a cozedura do frango para que não fique desfeito e, se necessário, deixe cozinhar mais tempo.



Chili rápido

- **600 g de carne de vaca picada**
- **1 lata grande de feijão encarnado**
- **1 lata grande de tomate aos cubos**
- **1/2 pimento verde**
- **1 cebola**
- **2 dentes de alho**
- **40 g de azeite**
- **1 malagueta**
- **Sal e pimenta q.b.**

Descasque e lave a cebola e os dentes de alho e corte tudo em pedaços. Lave e arranje a malagueta, corte-a ao meio e retire-lhe as pevides. Arranje o pimento e corte-o também em pedaços.

Deite, no copo do robot, a cebola, os alhos, a malagueta e o pimento e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Junte depois o tomate aos cubos com o molho e programe mais **5 segundos** na **velocidade 5**.

Encaixe o acessório misturador, junte a carne picada e o azeite, tempere com sal e pimenta e programe a **100ºC**, durante **12 minutos**, em **rotação invertida (velocidade 2 na Mycook)**. Junte depois o feijão com o molho e programe novamente a **100ºC** e **rotação invertida (velocidade 2 na Mycook)** durante mais **5 minutos**.

Rectifique os temperos, retire do copo e sirva decorado a gosto.

Chili

Receita típica mexicana que retira o nome da malagueta utilizada; na verdade "chili" é um tipo de pimento picante que se utiliza no prato original. Serve-se assim como vê na foto mas pode acompanhar com um arroz seco.

40 minutos
Fácil
Económico
4 PESSOAS

Caldeirada de borrego da serra

- 800 g de borrego sem osso
- 4 tomates maduros
- 1 pimento verde pequeno
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 50 g de azeite
- 100 g de vinho branco
- 1 folha de louro
- 1 ramo de salsa
- 1 ramo de carqueja
- Sal e pimenta q.b.

Arranje o borrego, corte-o em pedaços e tempere-os com o vinho branco, sal e pimenta. Deixe marinar durante 15 minutos.

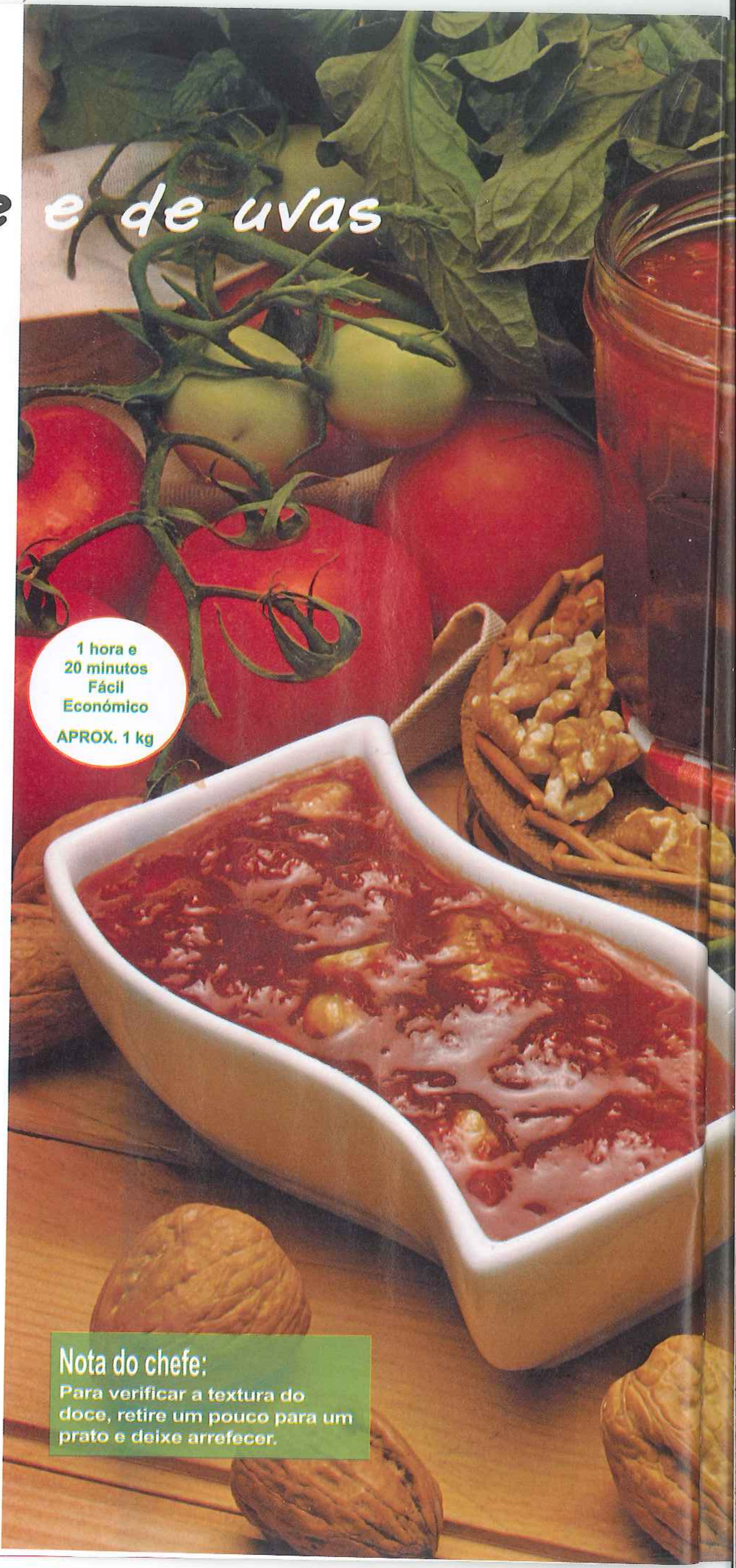
Entretanto, descasque e lave a cebola e os dentes de alho, corte a cebola em rodelas e pique os alhos. Lave os tomates e corte-os também em rodelas. Arranje o pimento e corte-o em tiras.

Encaixe o acessório misturador no copo do robot, junte a cebola, os alhos, o tomate,o pimento, a folha de louro, o raminho de carqueja e de salsa. Adicione igualmente o borrego com a marinada e o azeite e programe à **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, em **rotação invertida (velocidade 2 na Mycook)** durante **30 minutos**.

Retire do copo e sirva decorado a gosto. Acompanhe com pão caseiro.

De tomate e de uvas

Aproveite a fruta e faça uns doces para ter em casa. O robot é excelente para preparar docinhos caseiros de forma fácil e prática. Essencialmente, basta colocar a fruta e o açúcar no copo e programar.



Doce de tomate com nozes

1 hora e 20 minutos
Fácil
Económico
APROX. 1 kg

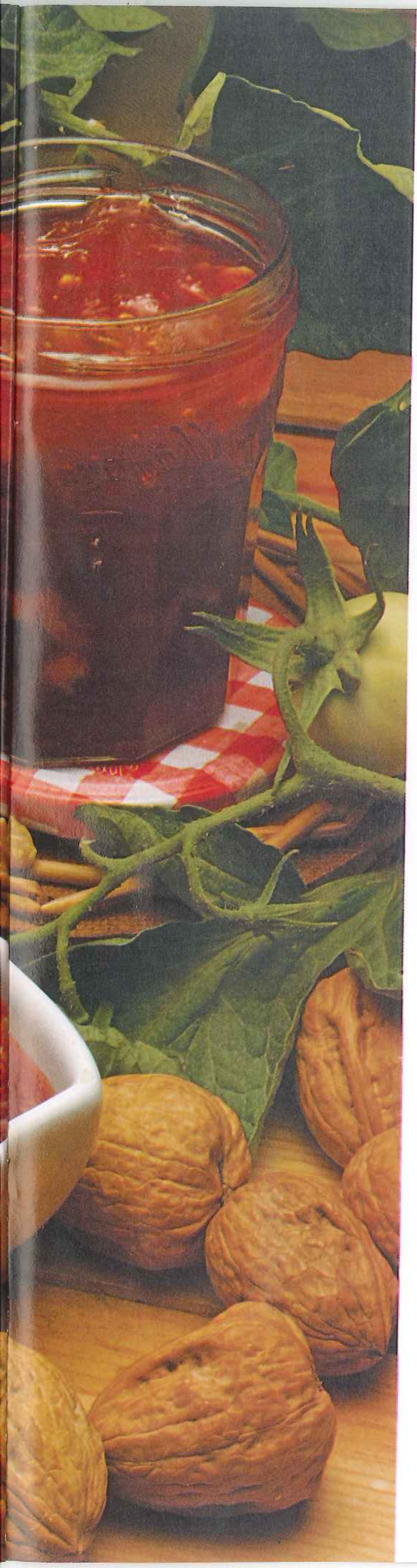
- **1,500 kg de tomates chucha maduros**
- **1 kg de açúcar**
- **150 g de miolo de noz**
- **1 colher (chá) de canela em pó**
- **1 casquinha de limão**

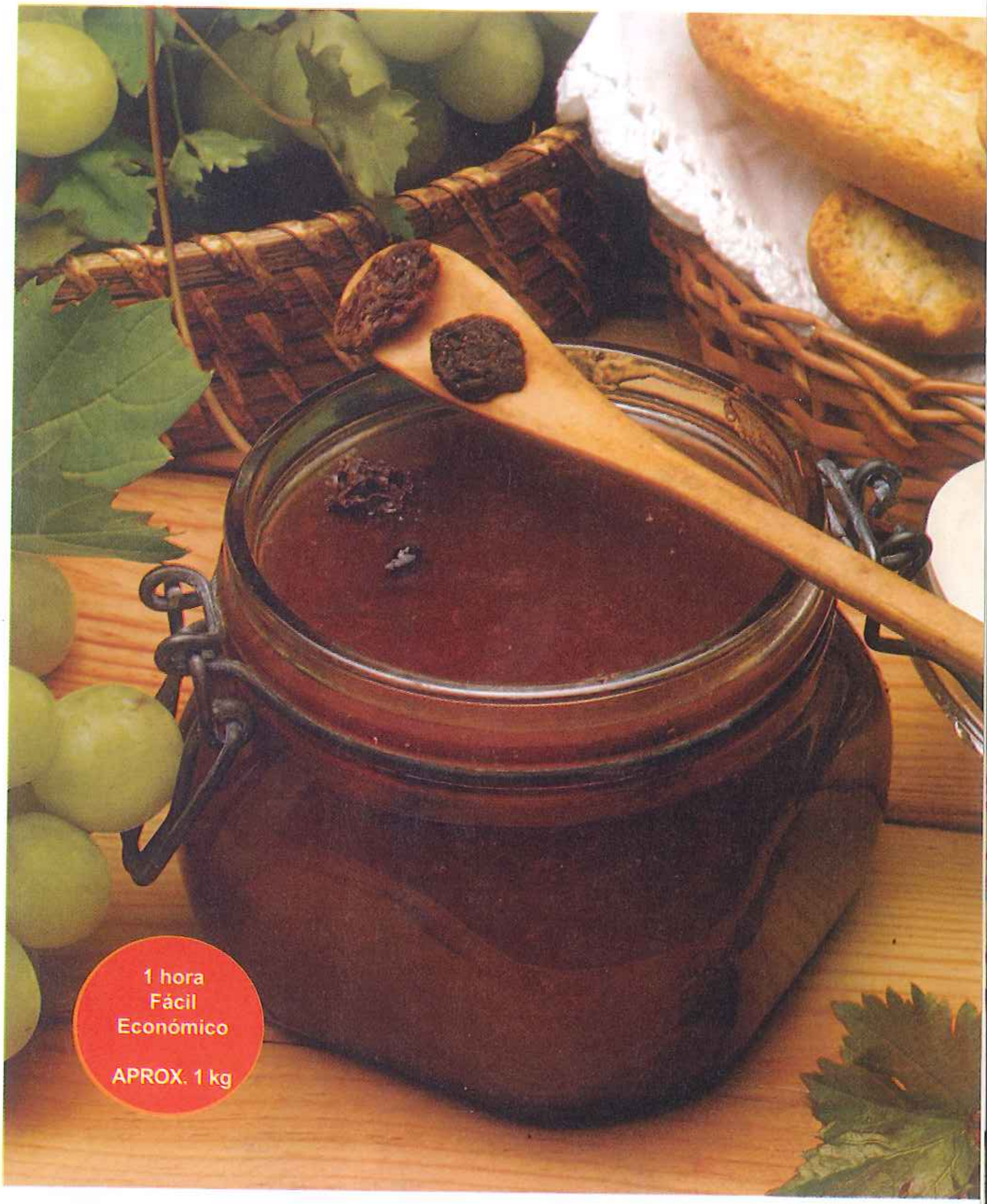
Lave e arranje os tomates, retire-lhes a pele, corte-os ao meio e rejeite-lhes as pevides. Deite para o copo do robot, junte a canela, a casquinha de limão e o açúcar e ligue **20 segundos** na **velocidade 7**.

Encaixe depois o acessório misturador e programe a **100ºC**, durante **50 minutos**, na **velocidade 3**. Verifique a textura do doce, retire o acessório misturador, junte as nozes e ligue **20 segundos** na **velocidade 6**.

Retire do copo e sirva. Para conservar, coloque em frascos com tampa hermética.

Nota do chefe:
Para verificar a textura do doce, retire um pouco para um prato e deixe arrefecer.





Doce de uvas com passas

- **1 kg de uvas brancas**
- **750 g de açúcar**
- **150 g de passas**

Lave as uvas e retire-lhes as sementes se necessário. Coloque no copo, junte o açúcar e ligue **20 segundos** na **velocidade 6**. Depois programe **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **45 minutos**, na **velocidade 4**.

Retire um pouco do doce e deixe arrefecer para verificar a consistência. Adicione depois as passas e ligue **20 segundos** na **velocidade 3**.

Retire do copo e sirva ou guarde em frascos com tampa.

Nota do chefe:
Se gostar do doce mais espesso, programe mais alguns minutos antes de adicionar as passas.

Para crescerem felizes

Os alimentos certos no momento certo. Esta é uma regra de ouro na nutrição infantil, regra essa que se aplica no conjunto de receitas que mais uma vez publicamos. Do puré de abóbora para os mais novinhos até ao peito de frango gratinado com courgette e beringela para os crescidinhos.

Puré de abóbora com pêra e papaia

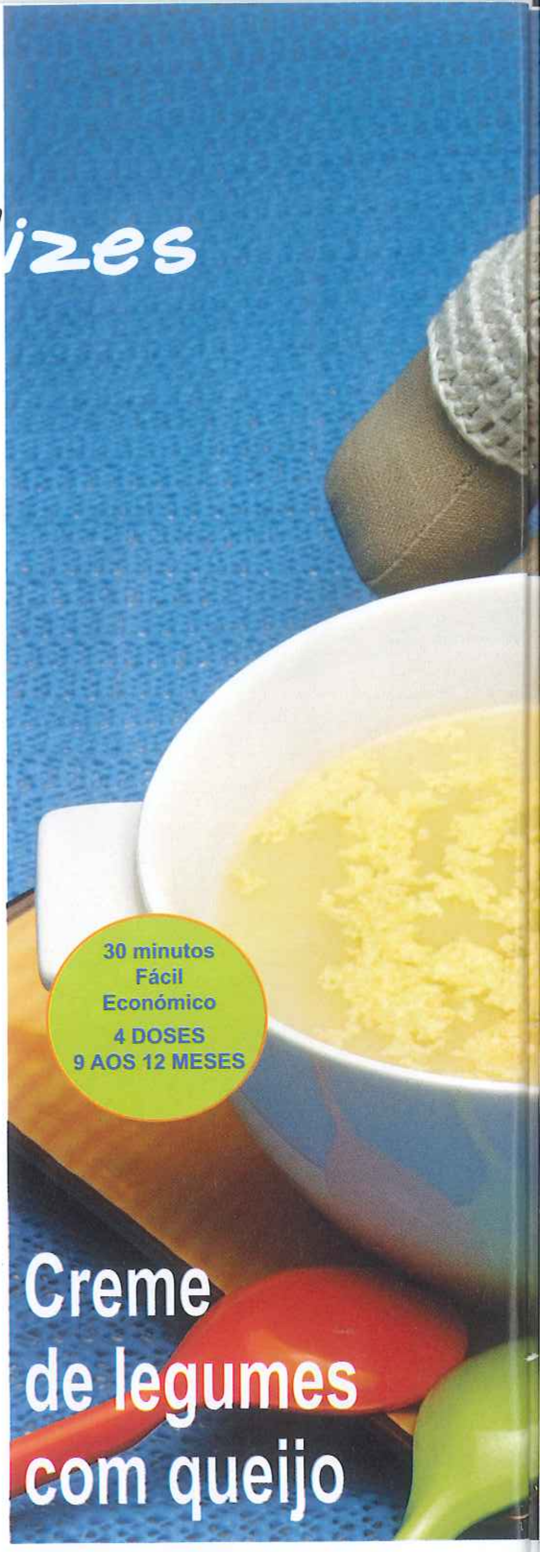
▪ 1 pêra ▪ 1 papaia madura ▪ 200 g de abóbora ▪ 100 g de leite do bebé preparado ▪ 2 colheres (sopa) de papa do bebé em pó

Descasque e lave a abóbora e a pêra, retire as sementes à pêra e corte tudo em cubinhos.

Deite 500 g de água para o copo do robot, encaixe o recipiente para cozinhar a vapor com a abóbora e a pêra e programe **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **20 minutos**, na **velocidade 3**. Retire e reserve.

Escorra e limpe o copo, deite-lhe o leite e programe a **100ºC**, durante **2 minutos**, na **velocidade 3**. Descasque a papaia, retire-lhe os caroços, corte-a em pedaços, junte-os ao copo, adicione também a abóbora, a pêra e a papa do bebé e ligue **30 segundos** na **velocidade 6**, passando com uma espátula a meio. Retire e sirva.

15 minutos
Fácil
Económico
4 DOSES
6 AOS 9 MESES



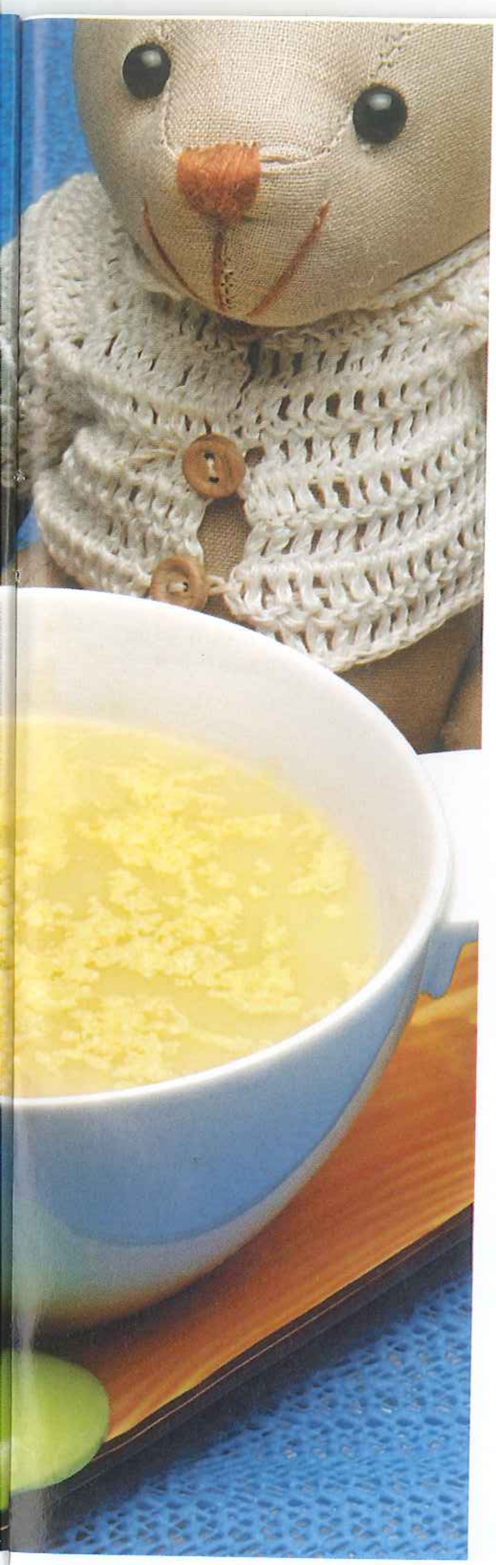
30 minutos
Fácil
Económico
4 DOSES
9 AOS 12 MESES

Creme de legumes com queijo

- **250 g de leite**
- **200 g de batata-doce**
- **150 g de nabo**
- **130 g de chuchu**
- **20 g de queijo ralado**

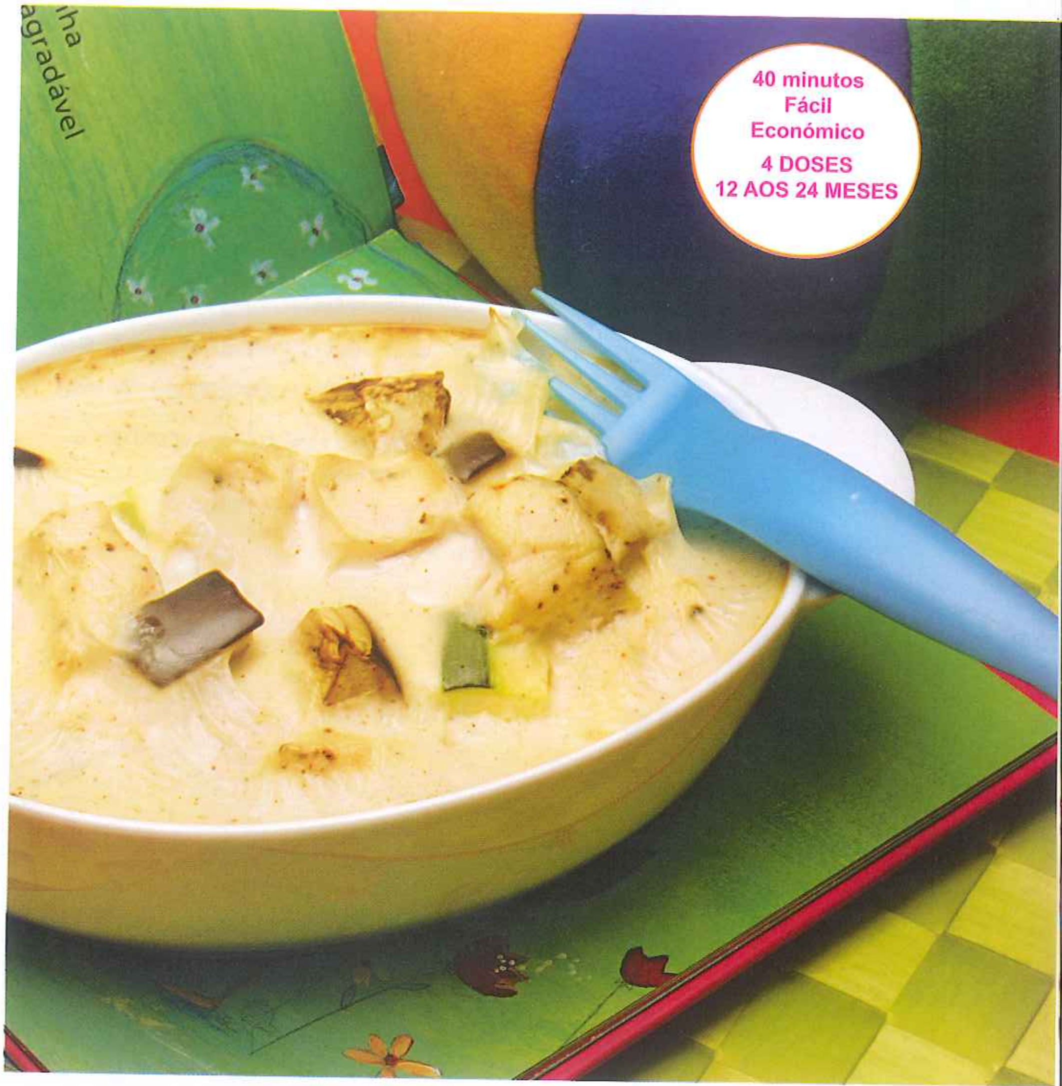
Chuchu

É rico em fibras e vitaminas A e C. É óptimo para cremes e sopas. Descasque-o debaixo de água corrente para ir removendo a substância que liberta junto da casca



Descasque e lave a batata-doce, o nabo e o chuchu. Corte tudo em pedaços e deite-os no copo do robot. Adicione o leite e 150 g de água e programe a **100ºC**, durante **20 minutos**, na **velocidade 2**.

Junte depois o queijo ralado e ligue **30 segundos** na **velocidade 7 (turbo na Mycook)**. Retire do copo, deite para tigelas e sirva.



Peito de frango gratinado com courgette e beringela

▪ 200 g de peito de frango ▪ 250 g de courgette ▪ 250 g de beringela ▪ 1 dente de alho ▪ 500 g de leite ▪ 2 colheres (sopa) de azeite ▪ 2 colheres (sopa) de farinha ▪ 1 raminho de coentros ▪ Noz-moscada q.b.

Arranje e lave a courgette e a beringela, retire-lhes as extremidades e corte-as em pedaços. Arranje o peito de frango e corte-o em cubos.

Deite a courgette, a beringela e o frango no copo do robot, junte 500 g de água e programe a **temperatura vapor (120ºC na Mycook)**, durante **25 minutos**, na **velocidade 3**. Escorra, deite os legumes para uma tigela e junte os cubos de frango.

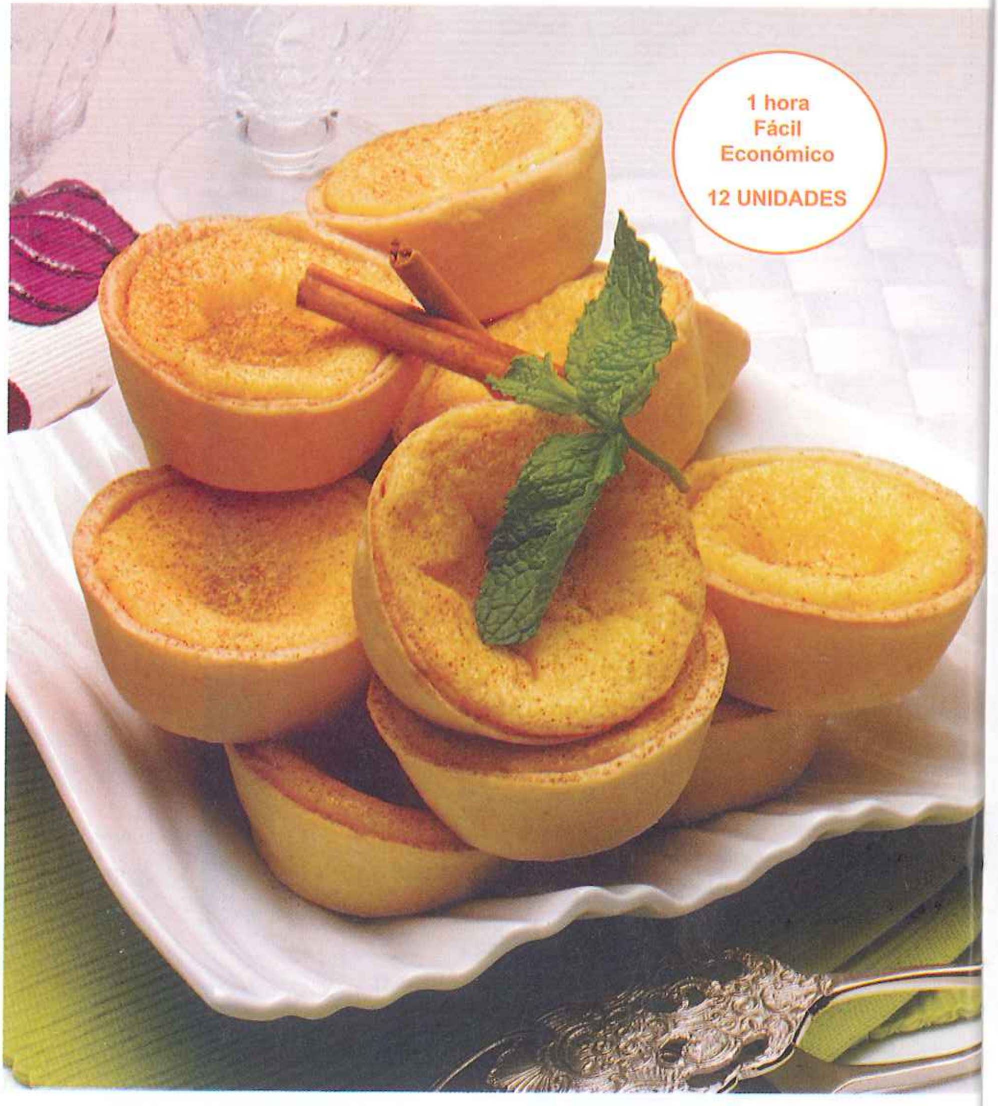
Deite o azeite para o copo escorrido, junte a farinha, o leite, o alho, os coentros e uma pitada de noz-moscada e programa a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade 5**.

Coloque a mistura do frango e legumes num pirex ou tabuleiro de louça, regue com o bechamel que preparou e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC até ficar douradinho. Retire e sirva.

Precisa de ideias para uma festa?

Se quiser um doce com mais consistência sugerimos as queijadinhas de requeijão e o bolo de amêndoa com chocolate. Se lhe apetece uma sobremesa de colher, veja o tiramisú ou a delícia de leite condensado com café. Todos eles resultam muito bem em qualquer festa ou convívio.

Queijadinhas de requeijão e natas



1 hora
Fácil
Económico
12 UNIDADES

PARA A MASSA:
- **350 g de farinha**
- **120 g de manteiga**
- **80 g de açúcar**
- **1 ovo**
- **50 g de água**
- **Farinha para polvilhar**
- **Película aderente**

PARA O RECHEIO:
- **400 g de natas**
- **200 g de requeijão**
- **200 g de açúcar**
- **5 gemas + 3 ovos**
- **1 casquinha de limão**
- **Canela para polvilhar**

Comece por fazer a massa: No copo do robot, deite a água, o ovo, a manteiga, o açúcar e a farinha e ligue **30 segundos** na **velocidade 6**. Retire do copo, enrole a massa em película aderente e reserve.

Ligue o forno a 180 graus. Estenda a massa numa bancada polvilhada com farinha, corte-a em rodelas, forre forminhas de queque e apare os bordos.

O recheio: Deite a casquinha de limão bem fina para o copo do robot, junte o açúcar e ligue **15 segundos** na **velocidade 7**. Adicione depois o requeijão, as natas, as gemas e os ovos e ligue novamente **15 segundos** na **velocidade 7**.

Distribua a mistura anterior pelas formas sem encher demasiado e leve ao forno durante aproximadamente 25 minutos ou até que fiquem cozidas e douradinhas. Retire do forno, desenforme, deixe arrefecer, polvilhe com canela e sirva decoradas a gosto.

Tiramisú enformado

- 400 g de queijo creme - 250 g de açúcar - 250 g de palitos de champanhe
- 5 ovos - Café açucarado q.b. - Licor a gosto q.b. - Cacau para polvilhar

Encaixe o acessório misturador no copo do robot. Junte as gemas e o açúcar e ligue **5 minutos** na **velocidade 5**. Adicione depois o queijo creme e ligue **15 segundos** na **velocidade 4**. Retire e deite numa tigela.

Lave e limpe muito bem o copo, encaixe novamente o acessório misturador, junte as claras e ligue **5 minutos** na **velocidade 4**. Adicione as claras batidas à mistura do queijo, envolva suavemente e deite metade num pirex.

Num prato fundo, misture café açucarado com um pouco de licor, passe os palitos por esta mistura e coloque-os por cima do creme no pirex. Cubra com o resto do creme, polvilhe com cacau em pó e leve ao frigorífico até que fique bem fresquinho. Depois sirva decorado a gosto ou como vê na foto.

Tiramisú

Doce criado em Itália que junta biscoitos, mascarpone, café e uma bebida (licor, brandy, rum ou vinho Marsala).

20 minutos
+ tempo de frio
Fácil
Económico
6 PESSOAS

Bolo de amêndoa com chocolate

- **250 g de farinha**
- **250 g de açúcar**
- **200 g de chocolate em barra**
- **100 g de amêndoa laminada**
- **100 g de margarina**
- **100 g de natas**
- **5 ovos**
- **1 colher (chá) de fermento**
- **Margarina para untar**
- **Farinha para polvilhar**

Ligue o forno a 180 graus. Unte uma forma com margarina e polvilhe-a com farinha.

Deita a amêndoa laminada para o copo do robot, junte a margarina, os ovos, o açúcar, a farinha e o fermento e ligue **1 minuto** na **velocidade 6**. Verta a mistura para a forma e leve ao forno durante 40 minutos. Espete um palito para verificar a cozedura, retire do forno, desenforme e deixe arrefecer.

Raspe cerca de 40 g do chocolate. Encaixe o acessório misturador no copo lavado, junte as natas e o restante chocolate partido em pedaços e programe a **90ºC**, durante **3 minutos**, na **velocidade 2**. Retire depois o acessório misturador e ligue no **turbo** até ficar um creme homogéneo.

Deixe arrefecer a mistura anterior, depois regue o bolo e leve ao frigorífico até o chocolate solidificar. Sirva polvilhado com as raspas de chocolate e, se quiser, com mais um pouco de amêndoa laminada.

Sugestão do chefe:
Pode polvilhar com amêndoa laminada torrada para ficar mais crocante.

Delícia de leite condensado com café

▪ 1 lata de leite condensado ▪ 500 g de leite ▪ 400 g de natas ▪ 200 g de bolacha tipo Maria ▪ 150 g de açúcar ▪ 5 gemas ▪ 1 colher (sopa) de farinha maisena ▪ Café quente açucarado para demolhar

Deite o leite condensado para o copo do robot, junte o leite, as gemas e a farinha maisena. Programe a **90ºC**, durante **8 minutos**, na **velocidade 5**.

Numa taça ou pirex fundo, coloque camadas alternadas do creme anterior e das bolachas demolhadas em café quente. Deixe depois arrefecer.

Deite as natas para o copo lavado, junte o açúcar, encaixe o acessório misturador e ligue na **velocidade 3,5 (velocidade 4 na Mycook)** durante **2 minutos** ou até que fique em chantilly. Se necessário, programe mais um pouco de tempo.

Espalhe o chantilly sobre o doce no pirex e sirva decorado a gosto, como vê na foto.

A nossa Convidada

Filipa Duarte teve a sorte de receber uma prenda especial no aniversário: um robot! Esta oferta de uma prima veio mesmo a calhar porque adora cozinhar, especialmente para os amigos e para ela própria porque, confessa, "adora comer". Faz um pouco de tudo no robot, por exemplo pratos tradicionais de bacalhau, entre outros, e muitos doces de colher. A Filipa adora chocolate e não dispensa uma boa sobremesa com este ingrediente.

Simpatia é uma caracteristica visível do seu espírito jovem. Desporto, música e cinema são algumas das coisas que a nossa convidada mais gosta para além da cozinha. Em termos profissionais, trabalha na área de design gráfico.

Caldo verde

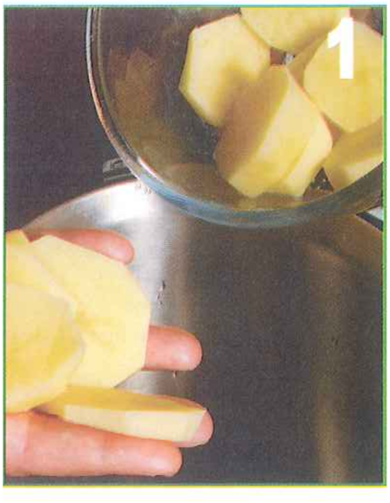
- **500 g de batatas**
- **150 g de couve de caldo verde**
- **1 cebola**
- **1 fio de azeite**
- **Sal q.b.**

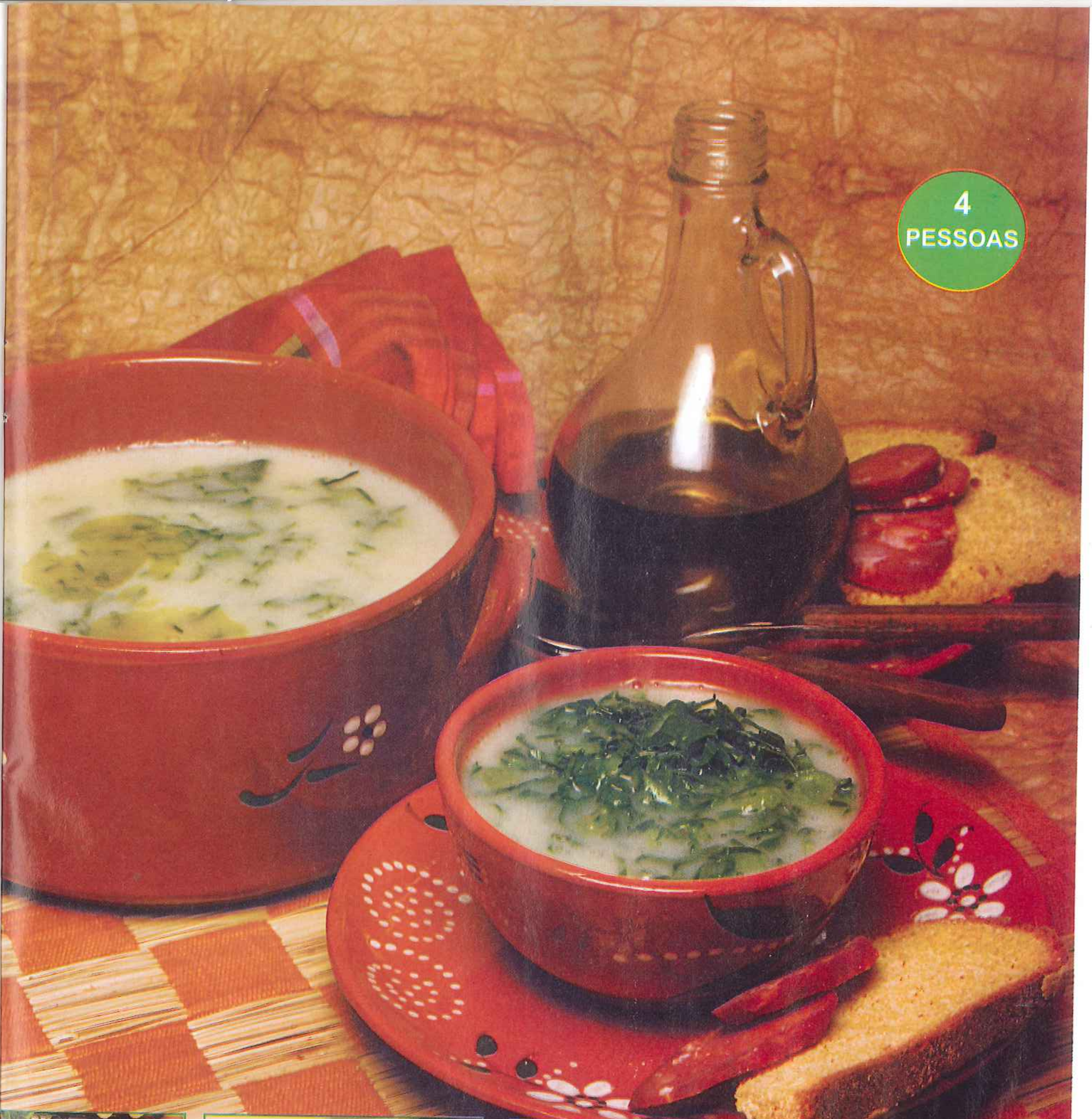
Descasque as batatas e a cebola, corte-as em pedaços, deite para o copo do robot, junte água até cobrir bem e tempere com sal.

Encaixe por cima o recipiente para cozinhar a vapor com a couve de caldo verde e programe temperatura **vapor (120ºC na Mycook)**, durante **30 minutos**, na **velocidade 3**.

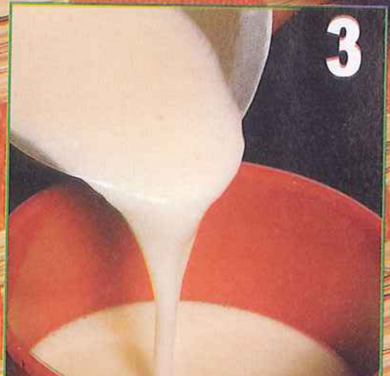
Retire o recipiente de vapor e ligue o robot no **turbo** durante **30 segundos** ou até ficar um puré. Verta para uma terrina ou tacho de barro, junte a couve cozida, regue com um fio de azeite e sirva com fatias de broa e rodelas de chouriço.

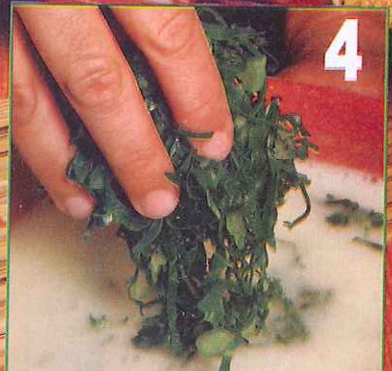
Nota do chefe:
Utilize uma torta com sabor a gosto.

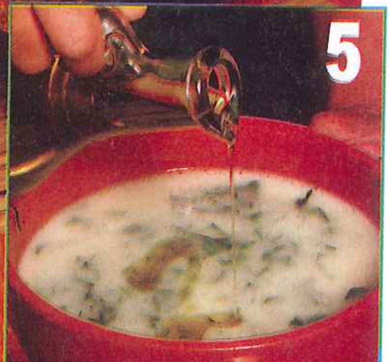



4
PESSOAS

2


3


4


5

A nossa Convidada

Bacalhau desfiado com broa

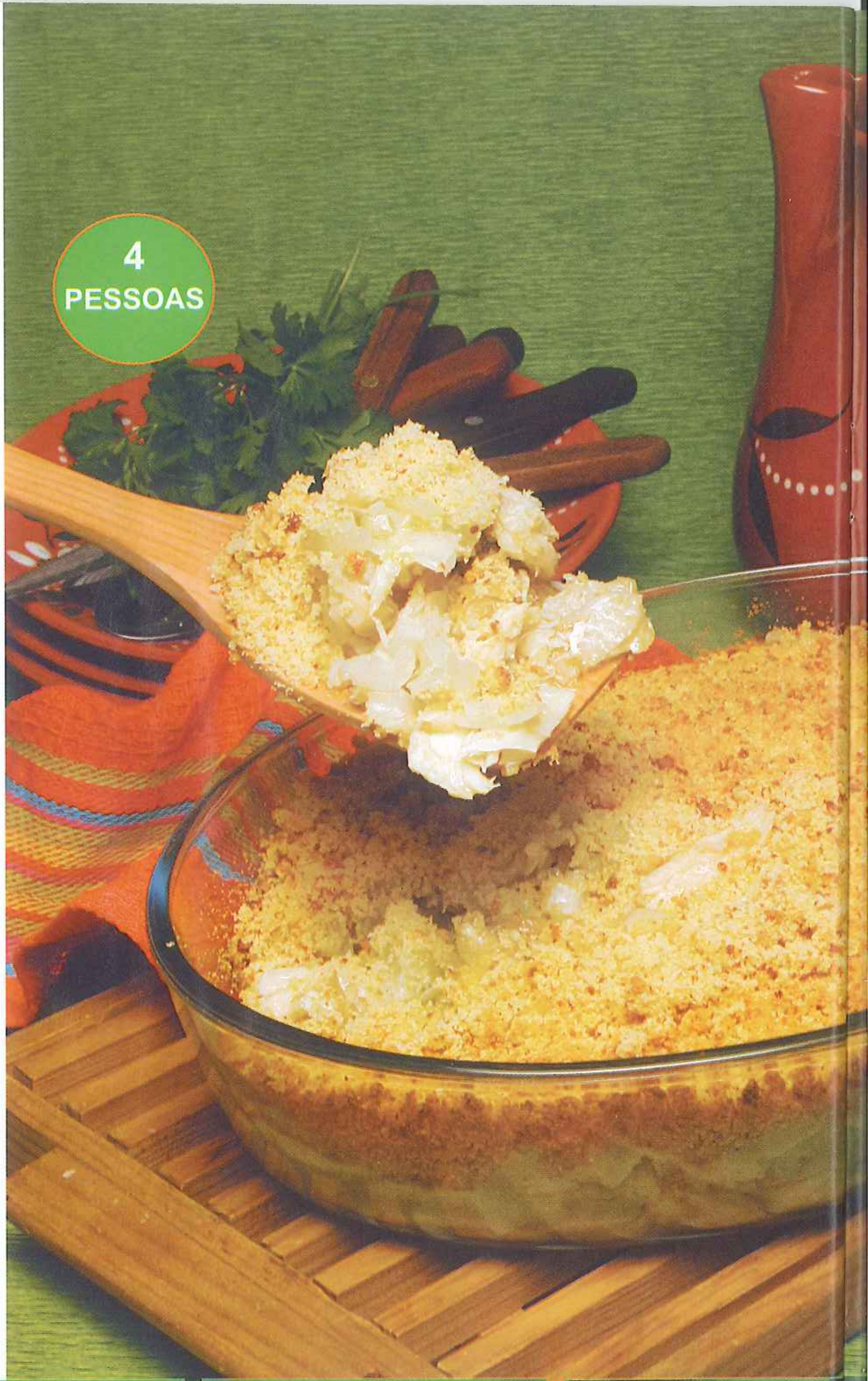
- 400 g de migas de bacalhau demolhadas
- 1/2 broa de milho pequena
- 3 cebolas
- 100 g de azeite
- Sal e pimenta q.b.

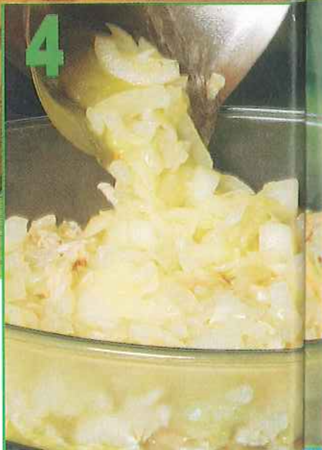
Retire a côdea mais escura da broa, corte-a em pedaços e deite-os para o copo do robot. Ligue no **turbo** durante cerca de **30 segundos** ou até ficar bem picada, retire e reserve.

Deite 500 g de água para o copo do robot, encaixe por cima o recipiente para cozinhar a vapor com as migas de bacalhau e programe na temperatura **vapor (120ºC na Mycook)**, durante **20 minutos** na **velocidade 3**. Espalhe o bacalhau num pirex.

Escorra o copo, deite-lhe as cebolas cortadas em rodelas e o azeite, tempere com sal e pimenta e programe a **100ºC**, durante **10 minutos**, em **rotação invertida (velocidade 2 na Mycook)**.

Espalhe a mistura anterior por cima do bacalhau no pirex, polvilhe com a broa picada e leve ao forno pré-aquecido a 200ºC até ficar bem douradinho. Retire e sirva acompanhado com salada.





Delícia de chocolate e ananás

▪ 1 lata de ananás em calda ▪ 1 lata de leite condensado de chocolate ▪ 600 g de natas ▪ Bolacha ralada q.b. ▪ Framboesas q.b

Encaixe o acessório misturador no robot, junte as natas e ligue durante cerca de **5 minutos** na **velocidade 3,5**, verificando sempre a consistência até ficarem em chantilly

Deite o chantilly para um recipiente, junte o leite condensado de chocolate e envolva bem. Escorra o ananás, reserve 4 rodelas e corte as restantes em pedaços.

Deite metade da mistura do chantilly para um recipiente, espalhe os pedaços de ananás por cima, cubra com o resto da mistura e alise. Decore com o ananás que reservou e framboesas como vê na foto, polvilhe com bolacha ralada e sirva.

Sumário:

REGRESSO ÀS AULAS

De Volta à Escola!

Sopa de Letras 2
Bolo de Fiambre 3
Canelones de Peru com Espinafres 4
Batido de Manga com Banana 5
Bolachinhas de Avelãs 5

SOPAS E ENTRADAS

Invista Que é Proveito Garantido

Sopa de Abóbora com Feijão Verde e Hortelã 6
Sopa Juliana 7
Crepes Recheados com Legumes 8
Salada de Cuscuz com Atum 9
Pão de Cebola Caramelizada com Azeitonas 10

PEIXES

Do Salmão Suado ao Bacalhau Gratinado

Salmão Suado com Ovo e Limão 12
Dourada em Papelote 13
Caril de Camarão 14
Bacalhau Gratinado com Alho Francês e Cenoura 15

CARNES

Aromáticas e Apaladadas

Salsichas Enrolados em Lombardo com Molho de Tomate 16
Frango na Púcara 17
Chili Rápido 18
Caldeirada de Borrego da Serra 19

DOCES CASEIROS

De Tomate e de Uvas

Doce de Tomate com Nozes 20
Doce de Uvas com Passas 21

CRIANÇAS

Para Crescerem Felizes

Puré de Abóbora com Pêra e Papaia 22
Creme de Legumes com Queijo 22
Peito de Frango Gratinado com Courgette e Beringela 23

SOBREMESAS

Precisa de Ideias Para Uma Festa?

Queijadinhas de Requeijão e Natas 24
Tiramisú Enformado 25
Bolo de Amêndoa com Chocolate 26
Delícia de Leite Condensado com Café 27

A NOSSA CONVIDADA

Caldo Verde 28
Bacalhau Desfiado com Broa 30
Delícia de Chocolate e Ananás 31

TeleCulinária Especial Robot de Cozinha

Direcção técnica
Chefe António Silva
Director
Miguel Henriques
e-mail: mhenriques@edicoesplural.com
Redacção
Hernâni Gonçalves Tel.: 213 568 250
e-mail: hgoncalves@edicoesplural.com
Produção
Manuela Calvinho
e-mail: mcalvinho@edicoesplural.com
Fotografia
Paulo Moura
e-mail: pmoura@edicoesplural.com
Chefe de cozinha
Luís Calejo Machado
e-mail: lmachado@edicoesplural.com
Gráfica
Maria Lopes
e-mail: mlopes@edicoesplural.com
Colaboradores
Hernâni Ermida (chefe de cozinha),
e Rosário Rodrigues (assistente de cozinha)

Publicidade
Direcção Comercial/Publicidade
Carla Gomes
e-mail: cgomes@edicoesplural.com
Av. Duque d'Ávila - 69 - r/c esq° - 1000-139 Lisboa
Tels: 213 568 253 Fax: 213 524 050

Números atrasados
Gracinda Douglas
Av. Duque d'Ávila - 69 - r/c esq° - 1000-139 Lisboa
Tel: 213 568 250 Fax: 213 524 050

Plural Propriedade e edição:
EDIÇÕES PLURAL ESPECIALIZADAS,
UNIPESSOAL, LDA.
www.teleculinaria.pt
e-mail: teleculinaria@edicoesplural.com

Sede social e Redacção
Av. Duque d'Ávila, 69 - r/c esq° - 1000-139 Lisboa
Tel: 213 568 250 Fax: 213 524 050
N° de contribuinte: 507 277 279
Depósito legal: n° 2954/83
Inscrição na conservatória
do registo comercial: n° 50 282

Pré-Impressão
Pré-press Artes Gráficas
Tel.: 219 238 616 Fax: 219 238 915
Impressão
Lisgrafica
Distribuição
Logista Portugal – Distribuição de Publicações, S.A. Rua
República da Coreia, 34, Ranholas
2710-960 Sintra
Tiragem: 40 000 exs.

Proibida a reprodução, total ou parcial,
do conteúdo desta publicação.
© EDIÇÕES PLURAL ESPECIALIZADAS – 2009

Tele-Culinária e Doçaria
Revista semanal de cozinha e doçaria

apct ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE IMPRENSA